



LOPES, Sílvia da Silva. **Consciência para estar presente: os cuidados do corpo como estratégias para o ensino da dança.** Porto Alegre: UFRGS. UERGS; Professora assistente. Bailarina-intérprete-criadora.

## RESUMO

Este artigo trata de estratégias usadas por três professoras de dança, na sua prática pedagógica, para que seus alunos cheguem à presença cênica. O material empírico foi constituído a partir de uma pesquisa de inspiração etnográfica, realizada nas aulas de dança das professoras Dagmar Dornelles, Luciana Paludo e Simonne Rorato, em Porto Alegre. Foram observadas oito aulas de cada professora, realizou-se entrevista com cada uma delas e fez-se um registro fotográfico. Discutem-se a consciência como um modo de presença e os cuidados do corpo como estratégias pedagógicas utilizadas pelas professoras no ensino da dança. O artigo sugere, ao finalizar, que as estratégias usadas pelas três professoras, sujeitos desta pesquisa, configuram modos contemporâneos de ser professora de dança.

**PALAVRAS-CHAVE:** Dança. Prática pedagógica. Presença cênica. Consciência corporal. Etnografia.

## ABSTRACT

This article examines strategies used by three dance teachers in their pedagogical practice, so that the students are able to display stage presence. The empirical material was created based on ethnographically inspired research, taken during the dance classes held by teachers Dagmar Dornelles, Luciana Paludo and Simone Rorato in Porto Alegre. Eight classes from each teacher were observed, the teachers were interviewed and a photographic record was kept. Some of the topics discussed were the conscience as a way of presence and taking care of your body as pedagogical strategies used by the teachers in the instruction of dance. Finally, the article suggests that all the strategies used by the three teachers, subjects of this research, configure contemporary ways of being a dance teacher.

**KEYWORDS:** Dance. Pedagogical practice. Stage presence. Body awareness. Ethnography.

Este artigo é parte da minha dissertação de mestrado intitulada *Para além da técnica: estratégias pedagógicas de três professoras de dança ou a presença como modo de estar ali*.

O foco de análise desta pesquisa partiu de minha curiosidade em saber sobre a presença cênica e como ela pode, ou não, se instaurar a partir das escolhas que os professores fazem em sala de aula. A ideia central não foi descrever métodos ou metodologias, mas inscrever-me, a partir de minha própria presença, refletir e inventar modos de ser professora de dança, guiada pela prática de três professoras, as quais mais uma vez, agradeço a generosidade.

Cuidados constantes chamaram a minha atenção nas aulas das professoras Dagmar, Simonne e Luciana. O cuidado com o corpo a fim de evitar lesões pela má execução do movimento era, frequentemente, apontado pelas três professoras. E o

cuidado com a maneira como é realizado o movimento, focando a sua estética, também era estimulado durante o tempo todo. A partir da seleção dos dados empíricos que estavam relacionados a esses dois aspectos do ensino da dança, percebi que a consciência corporal era exigida o tempo todo. Assim, este artigo discutirá algumas estratégias relacionadas com esses cuidados, que exigem da consciência corporal dos alunos-bailarinos, e são usadas pelas três professoras de dança, na sua prática pedagógica, a fim de que seus alunos cheguem à presença cênica.

O material empírico foi constituído a partir de uma pesquisa de inspiração etnográfica, realizada nas aulas de dança das professoras Dagmar Dornelles, Luciana Paludo e Simonne Rorato, em Porto Alegre. Foram observadas oito aulas de cada professora, dessas, três foram observações participantes. Realizou-se entrevista com cada uma delas e fez-se um registro fotográfico.

Por diferentes motivos, não foi possível captar o momento da *transformação* de um movimento mecânico em um movimento expressivo de dança. Entendi que essa *transformação* não se dava em um momento específico ou com uma estratégia única, mas sim, com a continuidade das aulas e com um conjunto de estratégias que cada professora usava. Parti, então, do pressuposto de que todas as estratégias usadas pelas professoras de dança, participantes desta pesquisa, foram usadas no intuito de estimular que os alunos-bailarinos chegassem à presença cênica.

Nesse sentido, para que o leitor possa se guiar numa leitura mais precisa, devo advertir que, embora os usos do termo presença possam aparecer com mais de uma conotação, o objetivo e o foco principal deste trabalho foi tratá-la como a capacidade de “*chamar a atenção do público*” (BARBA, 1994), habilidade fundamental para qualquer bailarino.

Os cuidados com o corpo eram recomendados sempre com um apelo a consciência corporal que é trabalhada pelas professoras Dagmar, Simone e Luciana a partir de um entendimento individual, ou seja, elas contribuem de diferentes formas para o trabalho do aluno-bailarino.

Embora apenas a professora Dagmar tenha uma formação específica na Técnica de Alexander, detectei uma afinidade das aulas de dança das três professoras participantes desta pesquisa com essa Técnica, não só pelo apelo constante à consciência dos alunos-bailarinos, mas também pela maneira como as professoras buscam estimular essa consciência neles.

Alexander (1992) descreve detalhadamente suas experiências realizadas no processo de estudo da sua técnica. Ele percebeu que fazia alguma coisa errada ao declamar, pois quando o fazia, ficava rouco e quando ficava um tempo parado, recuperava a voz (1992, p. 28). Com o auxílio do espelho iniciou a sua investigação e logo constatou que para declamar inclinava a cabeça para trás, comprimia a laringe e puxava o ar através da boca. A partir do alinhamento correto do pescoço, percebeu uma melhora nos outros dois aspectos e concluiu “*que as mudanças que [ele] fora capaz de realizar no uso, prevenindo as três tendências danosas detectadas [nele] mesmo, haviam produzido um efeito notável no funcionamento de [seus] mecanismos vocais e respiratórios*” (ALEXANDER, 1992, p. 30). A sua

pesquisa segue dentro dessa linha de pensamento. A grande diferença é que Alexander iniciou esse estudo, porque detectou um problema nas suas cordas vocais e, a partir do seu estudo, as professoras orientam seus alunos, a fim de evitar qualquer tipo de problema.

A Técnica de Alexander é considerada uma técnica somática e baseia-se no estudo da consciência corporal. Alexander mesmo afirma que “*a descoberta ulterior do controle primordial do funcionamento de todos os mecanismos do organismo humano*” (ALEXANDER, 1992, p. 31) marcou o primeiro estágio importante da sua investigação. O cuidado com o alinhamento de sua coluna cervical contribuiu para que evitasse o problema com a rouquidão de sua voz.

Em uma de suas aulas, a professora Simonne chamou todos os alunos mais próximos dela e pediu que eles procurassem assimilar as correções e se concentrassem, procurando pô-las em prática, sem se dispersar ou dispersá-las. O relato de Alexander (1992) reforça a importância da busca desse objetivo, pois, com a continuidade do trabalho será possível a evolução na técnica e a superação das dificuldades.

Gelb (1987, p. 03) conta que, em geral, as pessoas procuram as aulas de Técnica de Alexander por três motivos. Por causa da dor que sentem, normalmente em decorrência de erros de postura; a fim de desenvolver suas habilidades – o autor explica que os maus hábitos são, em geral, resultado do uso inadequado do corpo na vida cotidiana e que podem tornar-se exagerados, quando se pratica regularmente uma atividade difícil – e com o objetivo de promover uma transformação pessoal. O autor diz que “*a obra de Alexander é um instrumento poderoso para aumentar o autoconhecimento e modificar os hábitos*” (1987, p. 04). Ele justifica o uso dessa técnica, porque ela cultiva “*um estado mental de questionamento, baseado num compromisso de assumir a responsabilidade de si mesmo*” (GELB, 1987, p. 06), estado esse bem vindo aos alunos-bailarinos.

Alexander (1992), assim como as três professoras participantes desta pesquisa, utilizou-se de seus conhecimentos de anatomia, de fisiologia e de cinesiologia para a realização do seu trabalho. Esses conhecimentos foram importantes para a fundamentação de sua técnica, assim como são imprescindíveis, a fim de que os professores bem orientem seus alunos quanto aos cuidados com o corpo de forma consciente.

Islas (2007, p. 20) fala do “*mau trabalho*” em relação à repetição insistente de certas ações, para evitar queixas posteriores. Nesse sentido, lembro que Alexander trata sobre o uso inadequado do corpo, e que isso poderá ocorrer nas aulas de dança. Islas explica que é necessário que os professores apelem para um conhecimento científico e busque uma maneira de cuidar do corpo de um ponto de vista anatômico, a fim de evitar o “*mau trabalho*”.

Parafraseando Islas, Alexander realizava um “*mau trabalho*” ao declamar inclinando o pescoço para trás e, assim como Simonne cobrou de seus alunos-bailarinos em suas aulas, ele usou de sua consciência corporal, concentrando-se para assimilar a correção no alinhamento de sua coluna cervical.

Cabe lembrar que, muitas vezes, alunos-bailarinos com ganas de perseguir resultados em curto prazo acabam por provocar lesões que podem ser irreversíveis. Faz-se necessário que os professores orientem seus alunos também quanto a isso.

Nas aulas, Simonne pede atenção para questões muito internas que dizem respeito às técnicas de dança e estão diretamente ligadas às questões anatômicas. Ela explica que sempre que um movimento retorna de uma contração, por exemplo, a coluna deve estender, empilhando as vértebras de baixo para cima, mantendo a distância entre elas. Ela passa a mão na coluna de uma aluna, de baixo para cima, ilustrando esse pedido e completa dizendo “*alongando a musculatura*”.

Luciana usa sempre seus conhecimentos de anatomia e de cinesiologia. Fala nas partes do corpo, ossos e músculos. Em um exercício, que partia de pé para executar um rolinho, uma aluna bateu o cotovelo no chão e a professora explicou que o uso do abdômen impede que isso aconteça, mesmo sem o uso dos braços. Em outra aula, quando eu participava como aluna-bailarina, ela lembrou-nos que tínhamos que abduzir as escápulas, sem levantar ombros e sem fechar o peito, disse, ainda, para baixarmos o esterno e puxarmos as costelas para baixo. Trata-se de uma consciência ativada pelo conhecimento da anatomia humana que resulta em cuidados com o corpo.

Torna-se importante destacar, nesse momento, a importância de que os alunos-bailarinos também adquiram um conhecimento sólido naquelas áreas de conhecimento, a fim de poder aproveitar as explicações das professoras.

A professora Luciana pede que os alunos ajustem a colocação dos ombros e chama a atenção para os braços que devem permanecer alongados. Simonne pede cuidado com as mãos para não fazer “*floreio*”. Esses tipos de cuidados podem não influenciar na saúde do bailarino, mas irão alterar a estética do movimento e, com isso, na expressividade do aluno-bailarino. Mesmo quando o ritmo da aula acelera, as professoras detêm-se nos cuidados com o corpo e nos detalhes dos movimentos.

Fortin (1998, p. 82) afirma que a integração da educação somática é uma possibilidade usada no ensino da dança. Nesse sentido, Dantas (2007, p. 155) também esclarece que os métodos de educação somática desenvolvem um trabalho de refinamento da percepção do movimento com o objetivo de aperfeiçoar a consciência do corpo.

A técnica de Alexander, que é uma das técnicas de educação somática, utilizou-se de conhecimentos de anatomia, de fisiologia e de cinesiologia para a realização do seu trabalho (Alexander, 1992), assim como as três professoras participantes desta pesquisa.

É importante enfatizar que a percepção levará a uma consciência que refletirá em cuidados. Independente da ordem em que aconteçam, eles contribuirão para evitar lesões e desvios posturais posteriores, promovendo uma saúde corporal do bailarino. Mas para além disso, esses cuidados também influenciarão na maneira como os alunos-bailarinos realizarão os movimentos. Ou seja, a ideia de cuidado com o corpo, agora pode ser interpretada como *cuidados com a dança*.

Este artigo discutiu o uso da técnica somática de Alexander e dos

conhecimentos de anatomia, fisiologia e cinesiologia, como estratégias, a fim de aprimorar a consciência corporal dos alunos-bailarinos. Essa consciência promoverá cuidados com o corpo em movimento, resultando também em um *cuidado com a dança* que poderá despertar, no artista da dança, a sua sensibilidade refletindo diferentes modos de estarem presentes. Essas estratégias usadas pelas três professoras, sujeitos desta pesquisa, constituem, assim, modos contemporâneos de ser professora de dança.

### REFERÊNCIAS

- ALEXANDER, F. M. **O Uso de si Mesmo**. São Paulo: Martins Fontes, 1992.
- BARBA, Eugenio. **A Canoa de Papel**: tratado de antropologia teatral. São Paulo: Hucitec, 1994.
- DANTAS, Mônica. O Corpo Natural de Isadora Duncan e o Natural no Corpo em Educação Somática: apontamentos para uma história do “corpo natural” em dança. In: GOELLNER, Silvana Vilodre; JAEGER, Angelita Alice (Org.). **Garimpando Memórias**: esporte, educação física, lazer e dança. Porto Alegre: Ed. da UFRGS, 2007. P. 149-160.
- FORTIN, Sylvie. Quando a Ciência da Dança e a Educação Somática Entram na Aula de Técnica de Dança. **Pro-posições**, Campinas, v. 9, n. 2, p. 79-93, jun. 1998.
- GELB, Michael. **O Aprendizado do Corpo**: introdução à técnica de Alexander. São Paulo: Martins Fontes, 1987.
- ISLAS, Hilda; CÂMARA, Elizabeth. **La Enseñanza de la Danza Contemporânea**: uma experiência de investigação coletiva. México: Ed. UACM, 2007.